

あおりは新聞



第 45 号

発行 介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所 国立市青柳 3-5-1
電話 042-526-5100
<http://www.aoyagien.or.jp>

理学療法士 梁川貴哲
梅雨はなぜ
「梅の雨」と書いて梅雨なの
でしょうか。梅雨の語源には
いくつかの説があるそうなの
でご紹介します。

梅雨は、中国から梅雨「ば
い」う」として伝わり、江戸時
代より「つゆ」と呼ばれる
ようになりました。中国では、
「かび」の生えやすい時期の
雨という意味で元々「霉
雨(ばい)」と呼ばれていました
が、カビでは語感が悪いた
め、同じ「ばい」で季節にあ
た「梅」の字を使い「梅雨」
になつたとする説。「梅の熟
す期の雨」という意味で元々
「梅雨」と呼ばれていたとす
る説があります。日本で「つ
ゆ」とよばれるようになつた
由来は、「霧(つゆ)」からと
考えられます。が、梅の実が熟
し漬れる時期であることから、
「漬ゆ(つゆ)」と関連付ける
説もあります。

(平成24年6月1日発行)

梅雨



腰痛についてPart4 リハビリテーション治療

今回は、腰痛に対するリハビリテーション治療についてお話しします。

目的は、鎮痛と腰痛の対処法を習得し、活動性を維持することです。代表的なものは、以下の3つです。



温熱療法：痛みを和らげ、筋肉の緊張を和らげ可動域回復を図るために行う。

運動療法（腰痛体操）：体幹、骨盤帯の柔軟性ならびに筋力の維持・回復を図るために行う。

装具療法（腰椎コルセット）：鎮痛と体幹の安定性向上を図るために行う。

腰痛は日頃の心掛けで、また腰痛体操を行うことによって予防したり悪化を避けることができます。
その中でも簡単にできる代表的なものを紹介します。目的は背筋や、股関節前面の筋肉を柔軟にすることや、腹筋やお尻の筋肉の筋力強化による脊柱周囲の強化です。

①頭上げ体操

息をはき、頭
を上げながら、
おへそをのぞ
き込むように
します。



②お尻上げ体操

背中を床につ
けたまま、お
尻と腰を持ち
上げます。



③膝曲げ体操

両手で膝を抱
え込み、背中
を丸くします。



そこから片足
を伸ばし、両
側同じように
行います。



すべて、10秒を1セットとして行うのが理想的です。

※注意すること 痛みが強くなる、足が痺れる、腰部に違和感があるなどの症状がある際は、すぐに体操を中止して下さい。

チーム紹介④



総務課

あじさいの花が美しい季節となりました。毎日多くのご利用者様とふれあいの機会があります。心のふれあいを大切に、皆様から喜んで頂けるよう、総務課職員一同、真心の対応を心掛けております。

いつも、どこでも、どんな時でも、お気軽にお声をかけください。お待ちしております。



お花見

国立あおやぎ苑の近くの公園で、4月にお花見が開催されました。美味しいお花見弁当とちょっとしたお酒も振舞われたほか、職員による余興も披露されました。もちろん桜の花は素敵で綺麗だったのですが、桜の花を見る皆様の笑顔は桜の花の何倍も素敵で、輝いていました。また来年も、綺麗な桜と皆様の笑顔が見られるよう楽しみにしています。



リハビリ室を入って左手の壁に貼ってある、リハビリスタッフ紹介写真の「出勤」「お休み」の札を、ティケア利用者の渡辺正一様に新しく作り直して頂きました。

和紙を細かく切って文字を作りました。ぜひご覧ください。

新スタッフ紹介

よろしく
お願いします



近藤明奈（作業療法士）
大瀧賢亮（作業療法士）
38才新人です。



小林宏樹（理学療法士）
北海道から来たばかりなので、東京のこと色々教えてください！



山田尚平（作業療法士）
体が柔らかいのが自慢です。



伊藤七海（言語聴覚士）
世界一優しい言語聴覚士
を目指して頑張ります！



有島洋平（作業療法士）
リハビリできるように努めます。



山田尚平（作業療法士）
利用者の皆様が楽しんで
リハビリできるように努めます。

「細かい文字を作るのが大変でした。
色の種類を増やしてもう一度作り直したいと思ひます。」

渡辺さん
本当にありがとうございました。



私のふるさと自慢

こんにちは、言語聴覚士の水谷です。今日は皆さんに私の故郷である栃木県宇都宮市についてご紹介したいと思います。宇都宮ときいて餃子を思い浮かべる方も多いでしょう。宇都宮には餃子専門店が約70店舗あり、餃子の消費量がとても多いです。

私がよく行っていた餃子屋には焼（やき）餃子、水（すい）餃子、揚げ餃子とライスだけがあり、一

皿6個入りで240円で食べることができます。子供の頃から食い意地のはつている私は「焼、ダブル（2人前）、水と揚げはシングル（一人前）がひとつずつと、あとライスね」と注文してパクリとたいらげていました。値段も安く、おいしい宇都宮餃子を皆さんも一度はどうぞ。

言語聴覚士 水谷 真衣

